だん暖たてやま

2015 7/15

シリーズ 市民

海を望む広場でラジオ体操
「西岬健康クラブ」の皆さん

館山観光まつり

問合せ／商工観光課（☎22－3346）

館山湾花火大会

日時／8/8（土）19:30～20:45
（荒天の場合9日または10日に延期）
場所／北条海岸、新井海岸
※客船「にっぽん丸」電灯船飾も実施。
※当日は、ドローン（無人航空機）などの飛行を規制します。

第21回 電光ひかり大文字

日時／8/8（土）～9（日）
19:00～21:30
場所／那古山

第19回 館山オープンウォーター スイムフェスティバル

日時／7/19（日）、20（月・祝）
場所／北条海岸

第39回 長須賀納涼露店市

日時／8/1（土）16:00～20:30
場所／東京電力大駐車場

第32回 銀座まつり "納涼ふれあいの広場"

日時／8/2（日）16:00～20:30
場所／太田整形駐車場

那古観音 四万六千日 那古納涼歌謡ショー

日時／8/9（日）18:00～21:00（歌謡ショー）
場所／那古寺

長須賀地区祭礼

期日／7/18（土）・19（日）

那古地区祭礼

期日／7/18（土）・19（日）

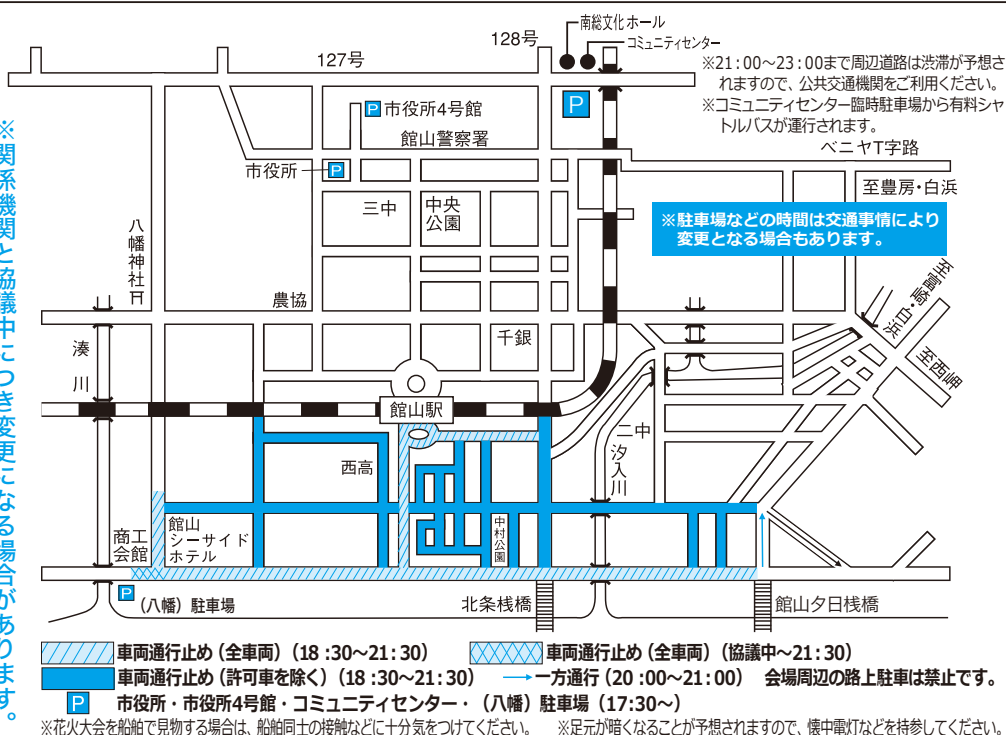
船形地区祭礼

期日／7/25（土）・26（日）

館山地区祭礼

期日／8/1（土）・2（日）

安房神社例祭

期日／8/10（月）

【市民課窓口延長サービス（住民票・印鑑証明書などの証明書発行）】
毎週木曜日（祝祭日を除く）午後7時まで。問合せ／市民課（☎22－3414）

全国大学 フラメンコフェスティバル in館山

　今年で 21 回目を迎え、館山の“夏の風物詩”と言われるまでになったフラメンコ。
　学生や市民の皆さんによる華麗な舞をお楽しみください。

問合せ／生涯学習課（☎ 22 － 3698）

日時／ 8/9(日) 14:00 ～ 17:30（開場 13:30）
会場／南総文化ホール 大ホール（入場無料、「入場整理券」が必要）
※「入場整理券」は、市役所･南総文化ホール･コミュニティセンター･JR 館山駅観光案内所で配布しています。
※当日、会場で寄付を呼びかけています。ご協力をお願いします。

イオンタウン館山 フラメンコライブ

　100 人を超えるダンサーが、セントラルコートいっぱいに華麗な舞を披露するストリートライブ。
　飛び入り参加も大歓迎！学生と一緒に踊ってみませんか？
日時／ 8/6(木) 17:30 ～ 19:00
会場／イオンタウン館山 セントラルコート

花火とフラメンコ

　「館山 YEG」の特設ステージで、夜空を彩る花火と情熱のフラメンコのコラボレーションに酔いしれてみませんか。
日時／ 8/8(土) 18:30 ～ 20:45
※荒天・雨天時は中止
会場／八幡海岸 特設ステージ
（館山シーサイドホテル前）

中里ワークホームライブ

　多くの模擬店やフィナーレには花火も打ち上げられる「中里ふれあい夏祭り」で、フラメンコライブ！
日時／ 8/5(水) 17:30 ～ 20:30
※雨天時は、6 日に順延
会場／中里ワークホーム

スペインの風 写真展

　小学校への「出前フラメンコ教室」などのプレイベントも含め、学生たちの“夏”を「館山写真連盟」会員による写真で振り返ります。
日時／ 8/9(日) 13:00 ～ 18:00
会場／南総文化ホール 大ホール前ホワイエ

“渚の駅”たてやま 展望デッキの貸し出し

申込み･問合せ／商工観光課
（☎ 22 － 3606）

　「展望デッキ」は、各種団体のサークル活動やイベントなどのスペースとして貸し出しをしています。
貸出時間／【6 ～ 8 月】9:00 ～ 20:00
【9 ～ 5 月】9:00 ～ 16:45
貸出期間／ 1 週間以内（準備・撤去期間を含む）
※年末年始（12/29 ～ 1/3）、施設点検日を除く。
料金（1 ㎡当たり）／ 10 円 / 時間（継続利用時 90 円 / 日）

平成27年度

5~6月 補正予算の概要

今回追加された補正予算（※）のうち、主なものをお知らせします。

問合せ／行革財政課（☎ 22 － 3291）

補正予算の詳細

（※）補正予算とは？
年度途中に生じた災害、景気の悪化に伴う経済対策、法律改正など、当初予算では想定できなかった事態に対応するため、変更を加える予算です。

▼一般会計・特別会計補正予算の状況

会計名		当初予算額	補正予算額	現計予算額
一般会計		189 億 7,500 万円	1 億 3,595 万円	191 億 1,095 万円
特別会計	国民健康保険特別会計	77 億 5,542 万円	3 億 3,819 万円	80 億 9,361 万円
	後期高齢者医療特別会計	6 億 2,410 万円	－	6 億 2,410 万円
	介護保険特別会計	53 億 8,825 万円	23 万円	53 億 8,848 万円
	下水道事業特別会計	10 億 3,969 万円	35 万円	10 億 4,004 万円
	小計	148 億 746 万円	3 億 3,877 万円	151 億 4,623 万円
合計		337 億 8,246 万円	4 億 7,472 万円	342 億 5,718 万円

【福祉】介護職員 資格取得費助成金

事業費		150 万円
財源	国·県	－
	市債	－
	他	－
	市	150 万円

介護職の人材確保のため、介護資格の取得（介護職員初任者研修）にかかる費用に対し支援します。

【詳細は、次ページ参照】

【観光】非常勤職員賃金（海水浴場マナー条例）

事業費		140 万円
財源	国·県	－
	市債	－
	他	－
	市	140 万円

「安心·安全な館山の海水浴場の確保に関する条例」の施行に伴う周知·徹底や指導·勧告などを行うため、新たに雇用します。

【詳細は、7/1 号に掲載】

【総務】ふるさと納税事務

事業費		417 万円
財源	国·県	－
	市債	－
	他	－
	市	417 万円

「ふるさと納税」クレジット収納システムの導入などにより、寄附が増加したため、お礼の品の増額や PR 用パンフレットの増刷などを行います。

【医療】国民健康保険 特別会計繰出金

事業費		8,538 万円
財源	国·県	3,272 万円
	市債	－
	他	－
	市	5,266 万円

低所得者に対する国保税の軽減拡充など国の制度変更に伴い、国民健康保険特別会計に対する一般会計繰出金の増額を行います。

【医療】コミュニティ医療推進活動支援補助金

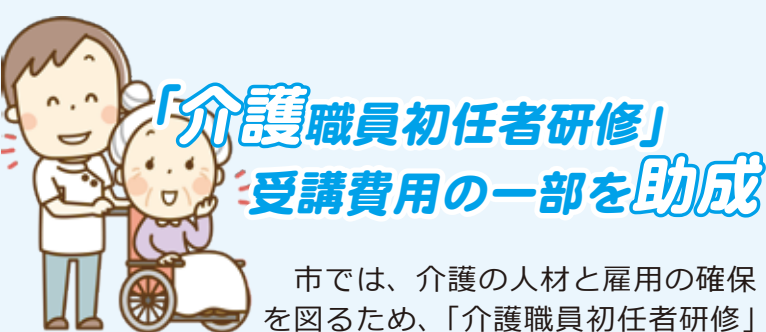
事業費		351 万円
財源	国·県	－
	市債	－
	寄付	252 万円
	市	99 万円

（社福）太陽会が実施する、看護師養成などに関する事業に対して補助を行い、地域医療体制の強化を図ります。

【土木】道路等維持補修事業（落石防護柵）

事業費		590 万円
財源	国·県	－
	市債	－
	他	－
	市	590 万円

4 月の降雨により発生した市道 276 号線（宮城地内）の法面崩落箇所と崩落の危険性のある箇所に、落石防護柵を設置します。

「介護職員初任者研修」受講費用の一部を助成

市では、介護の人材と雇用の確保を図るため、「介護職員初任者研修」の受講に必要な費用の一部を助成します。

申請・問合せ／高齢者福祉課（☎ 22 － 3489）

対象／次の①～③を満たす人
①市税の滞納がない市民
②本年４月以降に研修課程を修了した人
③国やほかの地方公共団体などから、同様の助成を受けていない人

要件／研修課程の修了後、*“引き続いて” または “6か月以内に” 市内の介護事業所などに就労*していること。　※雇用の形態は問わない

助成額／研修の受講に要した費用（講習費用・テキスト代）の 1/2 または 50,000 円のいずれか低い方の額。

申請方法／高齢者福祉課で配布する申請書を、研修修了後６か月以内に提出してください。

日程／ 10/10(土) ～ 2/7(日)
受講料／ 62,000 円　※独自助成制度あり
定員／ 16 人（先着順）
申込期限／ 8/31(月)
申込方法／受講申込書を提出してください。
申込み・問合せ／ JA 安房福祉センター
（☎ 20 － 5190）※土・日・祝日も対応可

直近の「介護職員初任者研修（通信制）」

日程／ 8/29(土) ～ 11/29(日)
期間中、土・日曜日の 18 日間
内容／【自宅】40.5 時間【対面】89.5 時間
受講料／【一般】55,000 円【高校生】45,000 円
※消費税・テキスト代を含む　※奨学金制度あり
定員／ 24 人（12 人未満の場合は中止）
申込期限／ 8/10(月)　※当日消印有効
申込方法／受講申込書類を郵送または持参してください。
申込み・問合せ／〒 294 － 0034
沼 1599 － 1　医療法人社団 慶勝会管理部
（☎ 25 － 7300）※土・日・祝日も対応可

－ 申請書を７月末に郵送 －

臨時福祉給付金

受付は 8/3(月) ～ 11/4(水) まで

問合せ／臨時給付金室（☎ 29 － 5330）

支給対象者／「平成 27 年度分住民税」が非課税の市民(基準日：本年１月１日)
※住民税課税者に扶養されている場合や生活保護の受給者は対象外です。

支給額／ **6,000 円 / 人**

申請方法／市から送付する「申請書」を記入の上、必要書類(※) を添付して同封の返信用封筒で返信してください。
(※) 詳しくは、同封の記入例などで確認してください。

子育て世帯臨時特例給付金

こちらの申請は 9/1(火) まで！

“振り込め詐欺” に注意！

国や市の職員を名乗る者が、
○ ATM（現金自動支払機）の操作
○手数料などの振込み　を求めたら…
すぐに市や館山警察署に連絡を！

広域ごみ処理施設の処理方式を決定

問合せ／安房郡市広域市町村圏事務組合
環境施設整備推進室（☎ 22 － 5633）

館山市、鴨川市、南房総市、鋸南町の３市１町で構成する「安房郡市広域市町村圏事務組合」は、３月の理事会において、広域ごみ処理施設の処理方式（焼却炉の種類）を「シャフト炉方式」とすることを決定しました。

平成 23 年度に策定された「ごみ処理施設基本構想」に基づき、大学教授などの学識経験者を交えて構成された「ごみ処理広域化推進委員会」において、昨年７月から５回にわたり検討が重ねられてきました。

「シャフト炉方式」とは、製鉄などで使用される「高炉」の技術を採用した処理方式です。

ごみ焼却後に発生する焼却残さ（焼却灰）も溶融することが可能なことから、*最終処分場への埋立量を低減*することができます。

また、溶融されたものは最終的にスラグ（ガラス質の固形物）とメタル（金属分）に分離・採取することで、建設・土木資材などへの*再資源化も期待できることなどが評価*されました。

この決定は、現在策定中の「施設基本計画」や「環境影響評価の基本条件」に反映していきます。

各小学校で歓声あがる

プール開き！

市内の各小学校では、６月中旬から順次、プール開きが行われました。

北条小学校（八巻一哉校長）では、６月23日、１年生を６年生が手助けする「1・6(いちろく)交流」が行われました。

「フリー参観日」と重なったこの日は、直前に降りだした雨に、児童も先生も保護者も心配したようですが、雨はすぐにあがり、時折強い日差しが差し込む絶好のプール日和となりました。

先にプールに入った６年生が、１年生をだっこしてプールに慣れさせたあと、今度はおんぶをして、みんなで同じ方向に回る「流れるプール」やペア同士での「じゃんけん」など、子どもたちにとっては、あっという間の２時限だったようです。

小学生になって初めての水泳授業となった１年生からは「お兄さんにおんぶしてもらって、プールをグルグルまわって楽しかった！」「今度のプール（の授業）も楽しみ！」と、すっかりプールに慣れた様子で話してくれました。

よい歯のコンクール 市の最優秀賞に

一二三さん親子と森江さん

安房歯科医師会と安房郡市保健事務連絡協議会の共催による「よい歯のコンクール」が、６月11日にコミュニティセンターで開催されました。

審査の結果、「親と子の部」では一二三弘師(ひろのり)さんと翔(かける)くん、「高齢者の部」では森江利子(としこ)さんが市の最優秀賞に選ばれました。

甘いものは好きではないけれど「歯磨き粉の味は好き」と言う一二三翔くん(３歳）は、毎日自分で歯磨きをしたあと、お父さんたちが欠かさず仕上げ磨きをしているそうです。

『手入れはとにかく丁寧に』を常に心がけているという森江さん。歯磨きは、朝と夜の２回。鏡を見ながら１本１本意識しながら５分以上かけているそうです。“よい歯”のおかげもあってか、「(81歳の今でも）“お勝手”に立っているし、大きな病気もしないの」と話してくれました。

「かむ子・のびる子・元気な子」

料理コンクール

㈳千葉県歯科衛生士会では、幼児期からの規則正しい食生活と、丈夫な歯でゆっくり噛むことへの習慣づくりを勧めるため、「健康かみかみ弁当」作品を募集します。

日時／11/29(日) 10:00～14:00

会場／千葉県口腔保健センター

応募資格／県内に在住・在勤・在学する人で、コンクール当日に来場できる人

応募方法／応募用紙に記入の上、お弁当の写真と返信用封筒を同封し、9/18(金）までに郵送してください。

※応募用紙や作品規定などの詳細は、ホームページで確認してください。

審査方法／書類審査により10点を選考し、コンクール当日、お弁当２個（審査用・展示用）を会場に持参、審査により各賞を決定します。

応募・問合せ／㈳千葉県歯科衛生士会（☎043－241－9903)

移動図書館「わかしお号」8月の巡回場所

問合せ／図書館（☎ 22 – 0701）

日程	時　間	巡回場所
18（火）	9:40 ～ 10:00	船形こども園・船形地区公民館
	10:10 ～ 10:40	純真保育園前
	10:50 ～ 11:10	温水プール前
	11:25 ～ 11:35	稲原集会所前
	11:50 ～ 12:05	崖観音下
19（水）	10:00 ～ 10:15	光風苑前
	10:25 ～ 10:50	大賀自衛隊官舎
	11:00 ～ 11:15	香浅間神社
	11:30 ～ 11:45	西岬地区公民館
	12:10 ～ 12:20	豊房地区公民館
25（火）	13:35 ～ 13:50	安房神社鳥居前
	14:05 ～ 14:30	中里ワークホーム
	14:40 ～ 15:00	ふれあいショップ平砂浦
	15:10 ～ 15:30	房南こども園
26（水）	9:40 ～ 10:05	館野保育園
	10:20 ～ 10:50	九重こども園
	11:00 ～ 11:10	九重駅前
	11:20 ～ 11:30	腰越延命院前
	11:45 ～ 12:10	元気な広場

※雨や風の強い日は、巡回を中止することがあります。
※図書館は、毎週木曜日に午後8時まで開館しています。

– グルメイベント「館山まるしぇ」 –

軽トラックの荷台で、旬の農水産物などを直売する「軽トラ市」や「フリーマーケット」「グルメキッチンカー」など楽しい企画が盛りだくさんのイベントです。

問合せ／農水産課（☎ 29 – 5385）

日時／ 7/25（土）10:00 ～ 14:00
※雨天時は 26 日に開催
場所／国道 128 号「稲交差点」を北へ
「看板（右図イメージ）」を目印に！

こんなイベントも！

○わくわくフリーマーケット
○グルメキッチンカー
　軽食の販売
○大道芸人のパフォーマンス
　ジャグリングや風船アートなど
○お楽しみ抽選会
　抽選で“旬の農産物”などが当たる！

～ 思いやり ゆとりは無事故へ つづく道 ～

夏の交通安全運動 7/20（月）～ 31（金）

夏休みに入るこの時期、解放感から起こる事故や交通量の増加に伴う事故の発生が懸念されます。
みんなで交通ルールとマナーを守りましょう。

– 重点目標 –

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 自転車の安全利用の推進
3. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
4. 飲酒運転の根絶

シリーズ スポーツ少年団 01

練習は嘘をつかない！ 強い心を育てよう！

– 館山エンジェルス スポーツ少年団 –

「館山エンジェルス」は、老若男女楽しめる“生涯スポーツ”、バレーボールを楽しむ団体です。

現在、小・中学生（館山・神余・三芳・白浜小、館山二中）の女の子たちで活動しています。

「挨拶・返事」に始まり、基礎・基本を大切にコツコツと練習を積み重ねています。関東・全国大会、東京オリンピック出場という大きな夢の実現を目指して日々頑張っています。

対象／小 1 ～中学生
練習会場・日程／
【館山小体育館】（月）18:00 ～ 20:15
　　　　　　　　（土）13:30 ～ 17:30
【館山二中講堂】（金）18:30 ～ 21:00
　　　　　　　　※変更の場合あり
団費／ 1,000 円 / 月（イベントなど除く）

また、おにぎりパーティー・スイーツ作り・合宿・親子バレー大会などのイベントでは、思いやりやチームワークの大切さを学びます。在籍の子どもたちの保護者の皆さんは、お仕事をしている方ばかりです。

「仕事をしているから…」と、諦めさせないで！！

ぜひ一度、練習会場に見学・体験にお越しください。

入団希望・問合せ／スポーツ課（☎ 22 – 3696）

－「高齢受給者証」と“一体化”－

新しい保険証を７月下旬に送付

８月１日から保険証（国保の被保険者証）が新しくなります。「高齢受給者証」も兼ねていますので、70 歳以上の人もこの保険証１枚で受診することができます。

問合せ／市民課（☎ 22 － 3428）

国民健康保険 被保険者証　有効期限 平成 28 年７月 31 日　記号 05 番号 〇〇〇〇〇〇

氏名 館山 太郎
生年月日 昭和〇〇年〇月〇日　性別 男
住所 千葉県館山市北条１１４５番地の１
世帯主氏名 館山 太郎
資格取得年月日 平成〇〇年〇月〇日
高齢受給者証発効期日 平成 27 年８月１日
交付年月日 平成 27 年８月１日
保険者番号 １２００５５

一部負担金の割合 ３割

千葉県館山市 館山市之印

保険証は、宛名が記載されている台紙に貼り付けた状態で送付します。台紙からはがして使用してください。

「ジェネリックシール」貼り付け場所
同封のシールで、「ジェネリック医薬品希望」の意志表示をすることができます。

「自己負担割合」記載場所
70 ～ 74 歳の人が対象です。
※対象外の場合は、「＊＊＊」と表示されます。

※医療機関を受診する際は、必ず提示してください。
※古い保険証・高齢受給者証は、市民課に持参するか、小さく裁断して確実に処分してください。

医療費が高額になりそうな人は 限度額認定証の申請・更新を！

問合せ／市民課（☎ 22 － 3428）

70 歳未満の国保加入者は、「限度額適用認定証」の交付を受けて受診時に提示することで、医療費の窓口負担が自己負担限度額までの支払いとなることから、一時的な費用負担が軽くなります。また、住民税非課税世帯の人は、入院時の食事代も軽減されます。

認定証の有効期限は毎年７月末までです。現在、認定証を持っている人でも、８月以降に引き続き利用する場合は、更新の申請が必要です。

手続きに必要なもの／保険証、印鑑

◎認定証を提示せず、医療機関で高額な支払いをした場合であっても、後日申請をすることで、自己負担限度額を超えた額が払い戻されます。

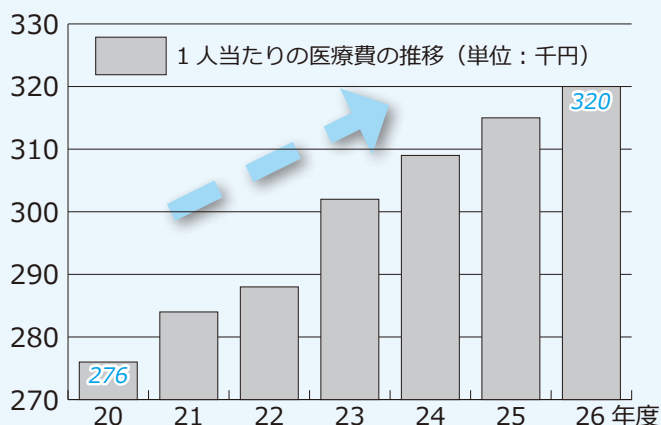
◎国保税の未納があると、認定証が交付されない場合があります。

◎必ず所得の申告を！
同一世帯内に「所得が不明な人」がいる場合、認定証の所得区分が正確に判定されず、自己負担額が本来よりも高くなる場合があります。

年々増加する医療費（1人あたり）

国保は、職場の健康保険などに加入していない 74 歳以下の人が加入する健康保険です。加入者の一人ひとりが国保税を負担することで、病気やけがをしたときに安心して医療が受けられる制度です。

高齢化や医療技術の高度化で１人あたりの医療費は年々増加傾向にあります。

法律で義務付けられている後期高齢者医療への支出も毎年増えていて、厳しい運営が続いています。

国保税の改正

保険税負担の公平性確保と、中低所得層の税軽減を図るため、次のとおり改正しました。
問合せ／税務課（☎ 22 － 3262）

①「課税限度額」の改正

区分	改正前	改正後
医療給付費分	51 万円	**52 万円**
後期高齢者支援金	16 万円	**17 万円**
介護納付費分（40 ～ 64 歳）	14 万円	**16 万円**

「課税限度額」とは？
その額以上は課税しない、税額の上限額です。

②「保険税の軽減制度」を拡充

2 割軽減基準額	改正前	33 万円＋（45 万円×被保険者数）
	改正後	33 万円＋（**47 万円**×被保険者数）
5 割軽減基準額	改正前	33 万円＋（24.5 万円×被保険者数）
	改正後	33 万円＋（**26 万円**×被保険者数）

※「7 割軽減」の対象となる世帯は、これまでどおり年間所得が 33 万円以下の世帯です。
※被保険者には、「特定同一世帯所属者（国保から後期高齢者医療制度へ移行した人で、引き続き同じ世帯にいる人）」を含みます。

忘れずに手続きを！ “国保離脱手続き”

国保の加入者が、就職などで社会保険に加入したり、その被扶養者となったりした場合は、「国保離脱手続き」が必要です。社会保険などへの加入日から14日以内に、本人か代理人が届け出てください。

必要なもの／離脱する人全員の国民健康保険証、社会保険証、印鑑

※国保加入者の年収が130万円未満（60歳以上の人は180万円未満）の場合は、家族が加入している社会保険などの被扶養者に該当するかどうかを、家族が勤務する会社などに相談してください。

問合せ／市民課（☎22－3428）

国保の健全運営は 皆さんの“心がけ”で！

○定期健康診査を受診しましょう
病気の早期発見・早期治療は疾病の重症化を防ぎ、医療費の軽減にもつながります。

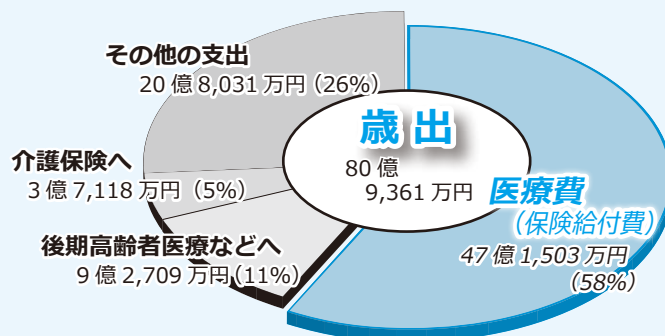
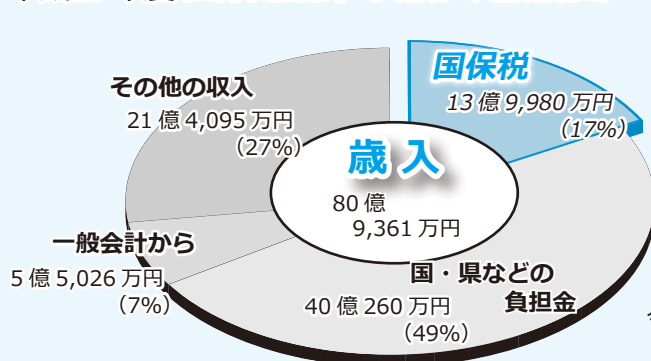
○「かかりつけ医」を持ちましょう
急な病気や健康のことなど何でも気軽に相談でき、必要なときに専門医を紹介してくれる「かかりつけ医」を持ちましょう。

○病院をいくつも変えていませんか？
病院を変えるごとに、検査・投薬・処置などを繰り返すことで、自分の体に負担がかかり、かえって健康を害することもあります。

○ジェネリック医薬品を利用しましょう
低価格で新薬と同等の効果があるジェネリック（後発）医薬品に切り替えることで、医療費の軽減につながります。

くらしの税情報

平成27年度 国保会計の歳入と歳出

その他の支出
20 億 8,031 万円（26％）
介護保険へ
3 億 7,118 万円（5％）
後期高齢者医療などへ
9 億 2,709 万円（11％）
歳 出
80 億 9,361 万円
医療費（保険給付費）
47 億 1,503 万円（58％）

今年度の国保会計予算などについてお知らせします。
問合せ／市民課（☎ 22 － 3428）

介護保険サービス 利用者負担の見直し

法改正により、利用者負担割合などが一部見直されます。
問合せ／高齢者福祉課（☎22 − 3489）

これまで一律１割に据え置いていた利用者負担割合について、*８月から負担能力のある一定以上の所得の人については２割*となります（下表参照）。

要支援・要介護認定を受けている被保険者の皆さんには、各自の負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を、７月下旬に送付します。

８月以降、介護サービスの利用時に「介護保険被保険者証」と一緒に提示してください。

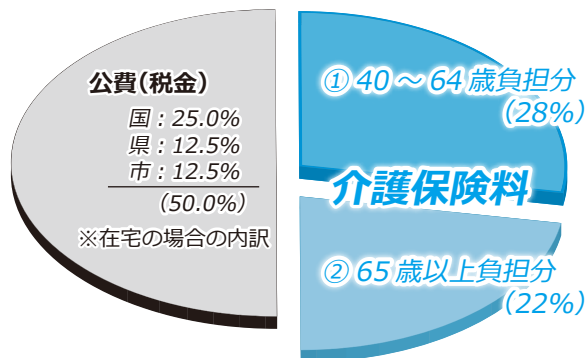
要介護認定を受けている「第１号被保険者」			負担割合
本人の合計所得金額が	160万円未満		１割
160万円以上	同一世帯の「第1号被保険者」の年金収入＋その他の合計所得金額	【単身】280万円未満	１割
		【複数人】346万円未満	１割
	上記にあてはまらない場合		２割

※要支援・要介護認定を受けている「第２号被保険者」は、一律１割負担です。

介護保険料 Q&A

問合せ／税務課（☎22 − 3262）

Q1. 保険料の財源はどうなっているの？

A1. 下図のとおり、皆さんからの「介護保険料」と、国・県・市の公費（税金）でまかなわれています。

Q2. 保険料はどのように算定されるの？

A2. 第２号被保険者（40～64歳）は、加入している医療保険の算定方式を基本として算出します。

*第１号被保険者（65歳以上）*は、市の介護サービスがまかなえるように算出された「基準額」をもとに、本人の前年中の所得や世帯内の市・県民税の課税状況などに応じた所得段階によって決まります。

館山市の基準額（年額）：**68,160円**
（市で必要となる介護サービスの総費用×0.22（Q1の②））÷市の65歳以上人口

住民登録地以外で各種通知を受領「送付先変更届」

介護・後期高齢者医療保険、市税に関する通知は、原則として住民登録地に送付します。ただし、施設などへの入所や認知症の人が書類を紛失することが想定される場合には、住民登録地以外に書類を送付することができます。

送付先の例として、家族や成年後見人、介護施設などがあります。

特に、成年後見人に設定することで、財産の管理や要介護認定の申請などが、よりスムーズになります。

問合せ／税務課（☎22−3262）

― 今月の市税納期限 ―

【７月31日（金）】
- ○**固定資産税・都市計画税** 第２期
- ○**国保税** 第１期
- ○**介護保険料** 第１期
- ○**後期高齢者医療保険料** 第１期

65歳以上の人の
介護保険料を改定

問合せ／税務課
（☎22 － 3262）

65歳以上の、平成27～29年度の介護保険料を下表のとおり改定しました。

保険料は、サービスの利用者数や給付費などの見込みに応じて、3年ごとに見直されます。

※ご自身の「所得段階」は、「保険料決定通知書」で確認することができます。

所得段階	対象者	標準割合	保険料（円）	
			年額	月額
第1段階	○「生活保護受給者」および「老齢福祉年金受給者」で、世帯全員が市民税非課税の人 ○ *世帯全員が*市民税非課税で、本人の前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」*の合計が80万円以下*の人	0.45	30,600	2,550
第2段階	○ *世帯全員が*市民税非課税で、本人の前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」*の合計が80万円を超え120万円以下*の人	0.75	51,120	4,260
第3段階	○ *世帯全員が*市民税非課税で、本人の前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」*の合計が120万円を超える方*	0.75	51,120	4,260
第4段階	○ 本人が市民税非課税で、かつ、前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」が*80万円以下で、世帯員に*市民税課税者がいる人	0.9	61,320	5,110
第5段階	○ 本人が市民税非課税で、かつ、前年の「合計所得金額」と「課税年金収入額」が*80万円を超え、世帯員に市民税課税者*がいる人	1	68,160	5,680
第6段階	○ 本人が市民税課税で、前年の「合計所得金額」が*120万円未満*の人	1.2	81,720	6,810
第7段階	○ 本人が市民税課税で、前年の「合計所得金額」が*120万円以上190万円未満*の人	1.3	88,560	7,380
第8段階	○ 本人が市民税課税で、前年の「合計所得金額」が*190万円以上290万円未満*の人	1.5	102,240	8,520
第9段階	○ 本人が市民税課税で、前年の「合計所得金額」が*290万円以上*の人	1.7	115,800	9,650

税 情報

無料相談

司法書士による**法律相談**

日時／8/7(金) 17:00、18:00、19:00
場所／菜の花ホール
相談内容／相続、成年後見、借金、登記など
予約・問合せ／堀川事務所（☎24 － 3501）
【完全予約制】各時間4組ずつ。相談は1時間。
予約は、8/3(月)～6(木) 10:00～18:00

多重債務者電話相談窓口

専門の相談員が解決のための助言を行い、必要に応じて法律専門家に引き継ぎます。
受付／祝祭日を除く平日（予約不要）
8:30～12:00、13:00～16:30
相談先／千葉財務事務所 債務相談窓口
（☎043 － 251 － 7830）

募集

－ 受講者を募集 －

創業支援セミナー

市では、創業を考えている人や創業後５年以内の人を対象に、創業の基礎知識から販路・顧客の開拓方法などに関するセミナーを開催します。

申込み・問合せ／商工観光課（☎ 22 － 3362）

対象／創業を考えている人、創業後５年以内の人
日程・内容／下表のとおり
時間／各日とも 18:30 ～ 20:00
会場／コミュニティセンター２階 第２学習室
定員・受講料／ 20 人程度（先着順）・無料
申込期間／ 7/15(水) ～ 9/15(火)

日程	内　容	講　師
9/24（木）	創業に必要な税務の基礎知識	千葉県税理士会館山支部
10/8（木）	人材育成､販路･顧客開拓の方法（経験談）	館山フルーツ工房 代表　礒部克氏
10/22（木）	ビジネスプラン（事業計画）策定の方法	千葉県信用保証協会
11/5（木）	創業に必要な資金の調達方法	日本政策金融公庫

全４回の受講で、「特定創業支援事業」の受講者として、市が証明書を発行します。
これにより、次の支援を受けることができます。

セミナー受講後の支援策

1. **登記にかかる登録免許税の軽減**
   「株式会社」設立時に軽減
   資本金の 0.75% → ***0.35%***
2. **創業関連保証の枠を拡充**
   1,000 万円 → ***1,500 万円***
   （無担保、第三者保証人なし）
3. **創業関連保証の特例期間を拡大**
   創業２か月前から → ***6 か月前から***

創業者の声

約３年前にベルギーワッフル専門店を創業
「おやつマルシェ」代表　村上 裕 さん

私が創業に向けた準備をしていた時、自己投資できる金額にも限界があり、資金調達のこと、税にまつわること、今後の事業計画など、不安な気持ちでいっぱいでした。
これから創業しようとする皆さんも同じような不安を抱えていることと思います。
このセミナーはそんな皆さんの不安をやわらげ、創業を目指す仲間たちとのつながりを得る絶好の機会になると信じています。

「中退共」の退職金制度

「中退共」は国がサポートする、中小企業のための退職金制度です。
特徴／①掛金の一部を国が助成します。
②掛金は全額非課税です。
③社外積立のため、管理が簡単です。
問合せ／(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部（☎ 03 － 6907 － 1234）

館山市・安房広域(消防)
職員採用試験

館山市、安房郡市広域市町村圏事務組合では、下表のとおり、来年４月採用予定の職員を募集します。

申込書は共通で、それぞれの総務課で配布しています。

申込書・試験内容など→

問合せ／市総務課（☎22 − 3953）
安房郡市消防本部総務課（☎22 − 2902）

【共通事項】

受付期間／7/28(火) ～ 8/14(金) 8:30 ～ 17:15

※土･日を除く。郵送の場合は 8/14 消印有効。

※申込書の郵送を希望する場合は、120 円切手を貼った返信用封筒を同封し、受験を希望する団体に請求してください。

試験日／【１次試験】9/20(日)　【２次試験】11 月中

１次試験合格発表／ 10/27(火) 9:00

団体	職　種	採用予定人数	受　験　資　格
館山市	一般行政職（初級）	８人	昭和 60 年４月２日から平成 10 年４月１日までに生まれた者で、学歴を問わない。
館山市	土木技術職（初級）	１人	昭和 60 年４月２日から平成 10 年４月１日までに生まれた者で、学歴を問わない。
館山市	保育士職	１人	昭和 60 年４月２日以降に生まれた、「保育士」および「幼稚園教諭」の資格を有する者または平成 28 年３月 31 日までに資格取得見込の者。
館山市	保健師職	１人	昭和 60 年４月２日以降に生まれた、「保健師」の資格を有する者または平成 28 年３月 31 日までに資格取得見込の者。
安房広域	消防職	９人	昭和 62 年４月２日から平成 10 年４月１日までに生まれた「身体要件」を満たす者で、学歴を問わない。 【身体要件】 （1）視力：矯正視力を含み、両眼で 0.8 以上 （2）聴力、言語および運動機能：消防職務遂行上支障がないこと

こんな人たちを待ち望んでいます！

◎ 市民の皆さんと共に考え・動ける人

◎ 常に学び、自分を磨き続けられる人

◎ 現状に満足せず、常に改善努力できる人

そして何より館山が好きな人

― 復職や就業を支援 ―

未就業 歯科衛生士 リカバリーコース

対象／「歯科衛生士」の資格を持つ未就業者

日時／ 8/30(日)、9/6(日) の全２日
各日とも 9:30 ～ 17:00

会場／千葉県歯科医師会館
(千葉市美浜区新港 32 − 17)

定員・受講料／ 40 人（先着順）・無料

申込方法／受講希望者の住所・氏名・電話番号を、電話または FAX で申込み先まで。

申込み・問合せ／（一社)千葉県歯科医師会
(☎043 − 241 − 6471、FAX043 − 248 − 2977)

安房医療福祉専門学校
オープンキャンパス

←応募フォーム、当日のプログラム

教員・在校生との“無料”ランチ懇親会や白衣で記念撮影など、盛りだくさんの内容で実施します。

日時・定員／7/25(土)、8/3(月)・9(日)・10(月)各日 10:00 ～ 13:40（寮見学は 14:20 まで）・50 人程度
※ 9 日は社会人を中心に開催

会場・申込み・問合せ／安房医療福祉専門学校（☎ 28 － 5100）

北条地区公民館講座
夏休みこどもクッキング教室

日時・内容／【ピザ】8/5(水)、【パンと和菓子】8/24(月)各日とも 13:30 ～ 16:00

場所・講師／菜の花ホール・宮本由紀子氏

参加費／各日とも 1,000 円（材料費）

持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

対象・定員／小学生(低学年は保護者同伴)・16 組(先着順)

申込開始／ 7/21(火)から。(9:00 ～ 17:00)

申込み・問合せ／北条地区公民館（☎ 24 － 1515）

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の支給

対象／本年 4 月 1 日現在、「恩給法による公務扶助料」、「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人（戦没者等の妻や父母など）がいない場合に、“所定の順番”による先順位の人、1 人に支給されます。
※詳しい要件や“所定の順番”などについては、問い合せてください。

支給内容／額面 25 万円の記名国債（5 年償還）

請求期限／平成 30 年 4 月 2 日まで

請求・問合せ／社会福祉課（☎ 22 － 3492）

子育てに悩んでいませんか？
ペアレント・トレーニング

対象／3 ～ 10 歳の子どもがいる保護者で、全 5 回のワークショップに参加できる人（参加は保護者のみ）

日程・内容／右表のとおり(各日とも 10:00 ～ 12:00)

場所／コミュニティセンター

講師／千葉県発達障害者支援センター

参加費・定員／無料・10 人（申込み期限 8/12)

申込み・問合せ／社会福祉課（☎ 22 － 3492）

日程(水曜日)	内　容
10/7	オリエンテーション 子どもを見る 3 つの視点
10/21	子どものよいところを伸ばすには？
11/11	子どものできることを増やすには？
11/25	ふりかえり
12/16	全体のまとめ

知っ得 ぼうさい

家庭編 その13 地震による家具などの転倒から身を守ろう⑤

東日本大震災では、家具類の転倒・落下・移動により、ケガや逃げ遅れが多数発生しました。

今回は、テレビとテレビ台を固定することで、転倒・移動を防止するための対策を紹介します。

テレビがテレビ台へのネジ固定に対応したものとなっていない場合は、ストラップ式器具や粘着マット式等で固定します。
この場合、テレビの重量等に応じて、ストラップや粘着マットの数を増やします。

テレビは重心が高いため、テレビをテレビ台に固定したのみでは、テレビ台ごと転倒することがあります。テレビ台にも転倒防止対策を行うことが重要です。

○テレビの本体や脚を、ボルトなどで直接テレビ台に固定することができる場合は、取扱説明書に従ってください。

問合せ／社会安全課（☎ 22 － 3442）
安房郡市消防本部（☎ 22 － 0119）

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”定期スポーツ教室 8月の活動予定

種　目	対　象	活動日時			会　場
合気道	小学生以上	6日、13日、20日、27日	木曜日	19:00～20:30	第三中学校柔道場
ウォーキング	小学生以上	7日、21日	金曜日	19:00～20:00	南総文化ホール前
ソフトバレー・バレーボール	小学生以上	3日、17日、24日	月曜日	19:30～21:00	市民体育館
卓球	小学生以上	12日、26日	水曜日	19:30～21:15	市民体育館
バドミントン	小学生以上	5日、19日	水曜日	19:30～21:15	市民体育館
グラウンドゴルフ	小学生以上	5日、12日、19日、26日	水曜日	12:30～15:30	中央公園
水泳（高校生は除く）	18歳以上	7日、14日、21日、28日	金曜日	15:30～16:30	温水プール
ソシアルダンス	小学生以上	8日、22日	土曜日	13:30～15:30	豊津ホール
		5日、12日、19日、26日	水曜日	13:00～15:00	若潮ホール
健康体操	小学生以上	6日、20日	木曜日	13:30～14:30	イオンタウン館山コミュニティホール
		13日、27日	木曜日	13:30～15:00	若潮ホール
タップダンス	小学生以上	4日、18日	火曜日	19:30～20:45	若潮ホール
リズム＆ストレッチ	小学生以上	11日、25日	火曜日	19:30～20:45	若潮ホール
セルフリフレクソロジー	小学生以上	14日	金曜日	13:30～14:30	若潮ホール
ヨット（募集終了）	小学5年生以上	5日、12日、19日、26日	水曜日	17:30～19:30	館山総合高校ヨットハーバー
健身ストレッチ	小学生以上	14日、28日	金曜日	9:30～10:10	若潮ホール
気功	小学生以上	14日、28日	金曜日	10:20～11:30	若潮ホール
クッキング（予約制）	小学生以上	お　休　み			

お知らせ

＊館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”では、随時会員を募集しています。
入会希望の方・問い合わせは、お気軽に事務局（☎ 080-5085-2241）まで連絡してください。
＊ヨット教室は、定員になりましたので、募集を終了しました。
＊各教室は、悪天候等により休む場合があります。

子ども市民大学 8月のプログラム

プログラムの内容については各問合せ先まで

日	時	プログラム（参加費など）	定員・対象	問合せ	申込み	コース
9/6(日)まで	9:00～16:45	終戦70年企画収蔵資料展 「戦時のたてやま」(本館常設展観覧料) 【解説会】 8/22(土) 13:30～14:30	一般	博物館 本館 ☎23－5212	不要	しろやま・なぎさ 信
6(木)	14:00～	英語で楽しむ おはなし会	小学生30人	図書館 ☎22－0701	不要	ぶんがく 孝
8(土)	10:00～15:00	木彫の小鳥を作ろう (参加費 1,100円)	一般20人(小学生以下保護者同伴)	館山野鳥の森 ☎28－0166	要	鳥となかよし 義
	14:00～16:00	こども将棋道場	小学生以上	中央公民館 ☎23－3111	不要	わんぱく 悌
9(日)	13:30～15:30	夏休みおもしろ教室 「安房高化学部探検隊Ⅲ」 (参加費 100円)	小4～6年生50人		要	
18(火)	9:30～13:00	夏休みおもしろ教室 「親子クッキング」	小学生とその家族16組			
20(木)	10:30～	夏のおはなし会	小学生30人	図書館 ☎22－0701	不要	ぶんがく 孝
22(土)	10:00～12:00	オリジナル時計作り (参加費 1,600円)	一般20人(小学生以下保護者同伴)	館山野鳥の森 ☎28－0166	要	鳥となかよし 義
	14:00～16:00	夏休みおもしろ教室 「こども将棋大会」	小学生以上	中央公民館 ☎23－3111	不要	わんぱく 悌
	11:00～16:00	南房総の海と川を楽しもう！ 海岸線アドベンチャーハイク (参加費 大人4,200円、子ども3,700円)	10人ずつ(小3～59歳まで。未成年者は保護者同伴)	大房岬少年自然の家 ☎33－4561	要	自然となかよし 仁
23(日)	9:00～16:00	南房総の海と川を楽しもう！ シャワーウォーキング (参加費 大人4,200円、子ども3,700円)				

館山駅市民ギャラリー

問合せ／都市計画課 ☎ 22 － 3610

日　程	展　示　内　容	展　示　団　体
8/ 1(土) ～ 8/27(木)	観光写真の展示	館山市商工観光課
8/30(日) ～ 9/20(日)	やわたんまち写真展	全日本写真連盟館山支部

元気な広場

（自由に遊べる屋根付き公園）

ホームページ　http://genkinahiroba.littlestar.jp

「館山市ファミリーサポートセンター」についてのお問い合わせ・登録は、「元気な広場」まで、気軽に連絡してください。

対象者：乳幼児とその保護者
開館時間：午前９時～午後５時
休館日：土曜日、祝日、年末年始
問合せ／元気な広場 ☎ 23 － 3114

	日 程	開催時間	場 所	対 象	内　　容
ハッピーファミリー（子育てに関する ミニ講座・座談会）	8/ 3(月)	10:30 ～ 11:30	元気な広場	希望者	手作りおもちゃ講習会 ～成長に沿ったおもちゃのお話～
	8/10(月)	10:30 ～ 11:30	元気な広場	希望者	子どものケガの対応
	8/19(水)	10:00 ～ 11:30	元気な広場	希望者	身体計測、育児・栄養・歯科相談

８月の 出張子育てひろば	6 日、13 日、20 日、27 日（木）10:00 ～ 15:00	船形こども園
	開催はありません。	九重地区公民館

南総文化ホール

８月の休館日／３日、10 日、17 日、24 日、31 日

6 月 16 日現在の申込み分の中より掲載。
問合せ／千葉県南総文化ホール ☎ 22 － 1811
ホームページ　http://www.nanso-bunka.jp

	期　日	催　物　名	開演～終演	入場方法	問　合　せ
大ホール	2日(日)	夏休み特別企画 大ホールバックステージツアー	10:00 ～ 12:00	無　料（事前申込要）	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	9日(日)	第 21 回全国大学フラメンコフェスティバル in 館山 2015	14:00 ～ 17:30	無　料（入場整理券要）	全国大学フラメンコフェスティバル実行委員会事務局 ☎ 22-3698
	16日(日)	鴨川少年少女合唱団 2015 夏のコンサート	14:00 ～ 16:00	無　料	鴨川少年少女合唱団 ☎ 04-7093-0041（高橋）
	22日(土)	長狭高校吹奏楽部定期演奏会	13:30 ～ 16:00	無　料	千葉県立長狭高等学校吹奏楽部 ☎ 04-7092-1225
	30日(日)	Nanso Dance Festival 2015	14:00 ～ 16:00	無　料	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
小ホール	1日(土)	Summer Concert 2015	14:00 ～ 16:30	大人：2,500 円 小人：1,800 円	柴本祐梨音楽教室 ☎ 080-6788-3507
	2日(日)	夏休み特別企画 大ホールバックステージツアー	10:00 ～ 12:00	無　料（事前申込要）	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	16日(日)	第 6 回定期演奏会	13:30 ～ 15:30	無　料	千葉県安房西高等学校吹奏楽部 ☎ 22-0545
	23日(日)	オクターヴメンバーによるジョイントコンサート	13:30 ～ 15:30	無　料	オクターヴ ☎ 090-5585-4748（小野）
	25日(火)	館山三中吹奏楽部 サマーコンサート	13:30 ～ 15:30	無　料	館山市立第三中学校 ☎ 23-7321（吉田）
	29日(土)	サマーコンサート	13:00 ～ 16:00	無　料	小瀧友紀 ☎ 55-0865 永井理江 ☎ 090-8558-3004

※「子育てサロンどんぐり」８月の開催はありません。

夜間救急・休日救急

安房地域医療センター ☎25－5111

安房地域医療センターでは、年間365日24時間体制で、救急患者を受け入れています。医療センター以外の夜間救急・休日救急の当番医は次のとおりです。夜間待機施設として、午後5時から翌朝8時まで診療します。

8月 【休日】は休日当番医です。【休日・夜間】は、休日当番医で夜間救急も行います。

1日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎55－2125
2日(日) 東条病院(鴨川市) ☎04－7092－1207【休日・夜間】
3日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58－0301
4日(火) 鋸南病院(鋸南町) ☎55－2125
5日(水) 赤門整形外科内科(市内) ☎22－0008
6日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04－7092－2231
7日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04－7097－1221
8日(土) 小田病院(鴨川市) ☎04－7092－1128
9日(日) 館山病院(市内) ☎22－1122【休日・夜間】
花の谷クリニック(南房総市) ☎44－5303【休日】
10日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58－0301
11日(火) 東条病院(鴨川市) ☎04－7092－1207
12日(水) 小田病院(鴨川市) ☎04－7092－1128
13日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04－7092－2231
14日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04－7097－1221
15日(土) 赤門整形外科内科(市内) ☎22－0008
16日(日) 鋸南病院(鋸南町) ☎55－2125【休日・夜間】
17日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58－0301
18日(火) 東条病院(鴨川市) ☎04－7092－1207
19日(水) 小田病院(鴨川市) ☎04－7092－1128
20日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04－7092－2231
21日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04－7097－1221
22日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎55－2125
23日(日) 館山病院(市内) ☎22－1122【休日・夜間】
花の谷クリニック(南房総市) ☎44－5303【休日】
24日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58－0301
25日(火) 東条病院(鴨川市) ☎04－7092－1207
26日(水) 小田病院(鴨川市) ☎04－7092－1128
27日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04－7092－2231
28日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04－7097－1221
29日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎55－2125
30日(日) 赤門整形外科内科(市内) ☎22－0008【休日・夜間】
花の谷クリニック(南房総市) ☎44－5303【休日】
31日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58－0301

※都合により、当番医が変更になる場合があります。最新の情報は、ホームページで確認してください。

症状によっては対応できない場合もあります。判断できない場合は、当日の夜間待機施設か安房郡市消防本部(☎22－2233)に問い合わせてください。

こども急病電話相談 受診したほうが良いかどうか、電話でアドバイスします。受付時間は毎日午後7時から午後10時までです。
相談／固定電話(プッシュ回線)・携帯電話から(☎#8000)、ダイヤル回線から(☎043－242－9939)

救急歯科・口腔外科 交通事故、スポーツなどによる口腔、顎顔面の外傷の診療を、夜間・休日も行います。
問合せ／佐々木歯科・口腔顎顔面ケアクリニック(☎24－8001)

こんなことあんなこと **相談案内** お気軽にどうぞ！

相談は“すべて無料”です。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

心配ごと

◎**一般相談員による相談**
日時／毎週火曜日(祝日の場合は翌日)
10:00〜15:00
◎**専門相談員による相談**
日時／毎月第１・第３火曜日
13:00 〜 15:00
対象／一般相談員の相談を受けた人
場所／市役所４号館
問合せ／社会福祉協議会
(☎ 23 − 5068)

人権相談

日時／月〜金 8:30 〜 17:15
(水・木 10:00 〜 16:00 は人権擁護委員)
※予約は不要です。
※年末年始・祝日は除く。
相談／全国共通人権相談ダイヤル
(☎ 0570 − 003 − 110)
場所・問合せ／千葉地方法務局館山支局
(☎ 22 − 0620)

行政相談

国など、行政への苦情や意見、要望
日時／８月 12 日・26 日 (水)
両日とも 13:30 〜 16:00
場所・問合せ／市民相談室
(☎ 22 − 3199)

市民生活

市民生活あれこれ、心配ごとなど
日時／月・水・木・金曜日（祝日を除く）
9:00 〜 12:00、13:00 〜 17:00
場所・問合せ／市民相談室
(☎ 22 − 3199)

消費生活

商品やサービスの契約に伴う苦情、相談
日時／毎週木曜日（祝日を除く）
9:00 〜 16:00
場所・問合せ／社会安全課
(☎ 25 − 5775)

交通事故

電話でも相談できます
日時／月〜金曜日　9:00 〜 16:30
場所・問合せ／安房地域振興事務所内
(☎ 22 − 7132)

乳幼児

①**乳児健康診査**
日時／８月 11 日 (火)
対象／４か月児
受付／ 13:30 〜 14:30
②**乳児相談**
日時／８月５日 (水)
対象／１歳未満の乳児と保護者
受付／ 9:30 〜 10:30
③**１歳６か月児健康診査**
日時／８月６日 (木)
対象／平成 26 年１月生まれ児
受付／ 13:10 〜 13:30
④**３歳児健康診査**（３歳６か月児）
日時／８月 27 日 (木)
対象／平成 24 年２月生まれ児
受付／ 13:10 〜 13:30
【①〜④共通】
場所・問合せ／保健センター (☎ 23 − 3113)
◎**育児相談**
日時／８月 19 日 (水)
対象／乳幼児と保護者
受付／ 10:00 〜 11:30
場所／元気な広場 (☎ 23 − 3114)
問合せ／保健センター (☎ 23 − 3113)

児童・生徒

◎**児童預かりについての相談、登録**
日時／日〜金曜日　9:00 〜 17:00
場所・問合せ／ファミリー・サポート・センター
(元気な広場内　☎ 23 − 3114)
◎**虐待・家庭関係・養育問題などの相談**
日時／月〜金曜日　8:30 〜 17:00
場所・問合せ／家庭児童相談室
(☎ 22 − 3133)
◎**小・中学生のいじめ相談**
日時／月〜金曜日　10:00 〜 18:00
場所・問合せ／いじめ相談室
(☎ 0120 − 105 − 783)

家庭教育

生活習慣、不登校、非行、発達障害の相談など
日時／月〜金曜日　9:00 〜 16:00
場所・問合せ／中央公民館 (☎ 23 − 3111)

精神保健（予約制）

眠れない、イライラ、気分が沈む、対人関係の悩み、認知症の心配など
日時／８月４日 (火) 13:30 〜 15:00
19 日 (水) 15:30 〜 17:00
25 日 (火) 14:30 〜 16:00
場所・申込み／安房健康福祉センター
(☎ 22 − 4511)

障がい者

障害があることで差別や不利益な扱いを受けた場合などの相談
日時／月〜金曜日　9:00 〜 17:00
場所・問合せ／安房健康福祉センター
(☎ 23 − 6900、FAX 23 − 6694)

介　護

介護（予防）についての悩み、相談
日時／月〜金曜日は 9:00 〜 17:00
土曜日は 9:00 〜 12:00
場所・問合せ／地域包括支援センター
たてやま（☎ 25 − 7191）
（担当地区：北条・那古・船形・館野・九重）
なのはな（☎ 22 − 1350）
（担当地区：館山・西岬・神戸・富崎・豊房）
◎**健康相談・生活相談**
日時／８月６日（木）13:30〜 15:00
場所・問合せ／老人福祉センター（湊）
(☎ 22 − 5234)

住宅・建築相談

住宅・建築に関すること、木造住宅の簡易耐震診断、耐震補強、リフォーム工事など
日時／９月２日（水）13:00 〜 16:00
場所／市役所２号館２階会議室
※事前予約が必要です。予約がない場合、開催を見合わせることがあります。
申込み・問合せ／都市計画課 (☎ 22 − 3610)

●８月の古紙・紙パック収集日

午前8時30分までに出してください

地 区 名	古紙・紙パック
館　山	６日（木）　20 日（木）
北　条	11 日（火）　25 日（火）
那　古	３日（月）　17 日（月）
船　形	10 日（月）　24 日（月）
西　岬	８日（土）　22 日（土）
神　戸	14 日（金）　28 日（金）
富　崎	４日（火）　18 日（火）
豊　房	12 日（水）　26 日（水）
館　野	13 日（木）　27 日（木）
九　重	13 日（木）　27 日（木）

○古紙は新聞、雑誌、ダンボールに分けて搬出場所に出してください。
○雨でも収集します。
○紙パックは洗って切り開き、束ねて出してください。
問合せ／環境課（☎ 22 − 3354）

シリーズ

市民 424

「健康づくりはまちづくり」
～夏休みの生活リズムを整えよう～

ラジオ体操を通じて「健康づくり・高齢者の孤立防止・地域の親睦」に取り組もうと、平成25年9月、「西岬健康クラブ」を立ち上げ、市内波左間でラジオ体操を始めました。

現在会員は約140人。毎朝海に臨む広場に集まると、初めに「きよしのズンドコ節」のリズムにあわせたタオル体操で体をほぐし、定刻の午前6時30分、ラジオから流れる定番のメロディーにあわせ、「いち・に・さん・し」のかけ声をあげて、さわやかな海風を感じながら体を動かしています。

また同クラブでは、会員が相互に親睦を図る「ひな祭り・バーベキュー・クリスマス・餅つき」の各懇親会や、自分自身の健康を考える「健康サロン」などを1年を通じて開催していて、今後も高齢者の〝居場所づくり〟のため、活動の幅を広げていきたいとしています。

ラジオ体操に参加する会員は、運動不足解消、ダイエット、ストレス解消など、動機はさまざまですが、「だるさが解消した」「肩こり・腰痛がよくなってきた」「朝ご飯がおいしい」「むくみがとれた」「風邪をひきにくくなった」「薬が減った」など、効果を実感しています。

また、早朝のすがすがしい空気に包まれ、仲間と交わす挨拶や会話も楽しみの一つで〝元気の源〟になっているそうです。

ご承知のとおりラジオ体操は、運動が苦手な人でも自分のペースで行うことができる全身運動。『健康づくりはまちづくり』、家庭で学校で職場で、そして地域で、一人ひとりの健康づくりに、明日から始めてみませんか。

「じのもん野菜料理コンテスト」

準グランプリレシピ　渡辺若葉さん 作

「KabochanのTeatime」（カボちゃんのティータイム）

～かぼちゃとほうれん草と落花生のチーズケーキ～

材料（1ホール分）

- かぼちゃ・・・1/4 個
- ほうれん草・・・1 株
- 落花生・・・30g
- クリームチーズ・・・200g
- 生クリーム・・・200 cc
- 砂糖・・・100g
- クラッカー・・・適量

作り方

① かぼちゃを一口大に切り茹でる。ほうれん草も茹でる。
② 茹でたかぼちゃの皮をとり、ほうれん草は2㎝幅に切る。
③ ②のかぼちゃ、クリームチーズ、生クリーム、砂糖をミキサーでクリーム状にする。
④ ③と②で切ったほうれん草を混ぜる。
⑤ 落花生（炒って皮をむいたもの）は形を少し残して砕く。
⑥ 型に細かく砕いたクラッカーを敷く。
⑦ ⑥の型に④を入れる。
⑧ ⑦と⑤を混ぜる。
⑨ 170℃に温めたオーブンで 40 ～ 50 分焼く。
⑩ 冷まして固まったら切って盛り付ける。

各地産地消レシピは、市ホームページに掲載しています。
アグリッシュたてやま、館山市地産地消推進店とあわせてご覧ください。

問合せ／農水産課（☎ 29 − 5385）

館山市広報「だん暖たてやま」　平成 27 年 7 月 15 日号　№ 930　発行／館山市　印刷・製本／㈱集賛舎
〒 294-8601 館山市北条 1145-1　☎ 0470-22-3111（代表）☎ 0470-22-3121（秘書広報課）FAX 0470-23-3115
館山市ホームページ　http://www.city.tateyama.chiba.jp/